INSTRUÇÕES BÁSICAS PARA O EXERCÍCIO DA MEDITAÇÃO

(SATIPATTHANA VIPASSANÃ)

Mahasi Sayadaw

PREFÁCIO

O "Guia Prático do Curso de Meditação Vipassana" (em dois volumes) é um tratado escrito por Mahasi Sayadaw, Aggamahapandita Bhaddanta Sobhana, Maha Thera. O primeiro volume contém uma explicação dos princípios fundamentais para a prática da Meditação Vipassana, de acordo com o Satipatthana Sutta na sua forma tradicional. O segundo volume trata do aspecto prático da Meditação Vipassana. Nele estão contidas todas as lições sobre os exercícios que devem ser feitos durante o treinamento, como a experiência pessoal e adquirida e como o conhecimento da Vipassana e desenvolvido gradualmente. Há também una descrição completa dos vários graus do conhecimento de Vipassana através da comparação da experiência ganha durante a prática e sobre este ponto, muitas autoridades no assunto são citadas.

A presente tradução se refere exclusi vamente as primeiras catorze páginas do volume segundo, que contém somente um resumo das instruções sobre a prática dos exercícios básicos. Este trabalho foi feito para suprir a necessidade dos praticantes de outras nacionalidades, os quais, de tempos em tempos, vinham ao Centro de Meditação Mahasi Satipatthana Vipassana, em Thathana Yeuktha, Rangoon, com o propósito de participar do Curso Intensivo de Treinamento da Meditação. Ele é apenas um resumo das lições práticas e será muito útil como informação para os principiantes que participem do Curso, sob orientação, até que os mesmos completem satisfatoriamente o treinamento, ganhando experiência e conhecimento na meditação prática.

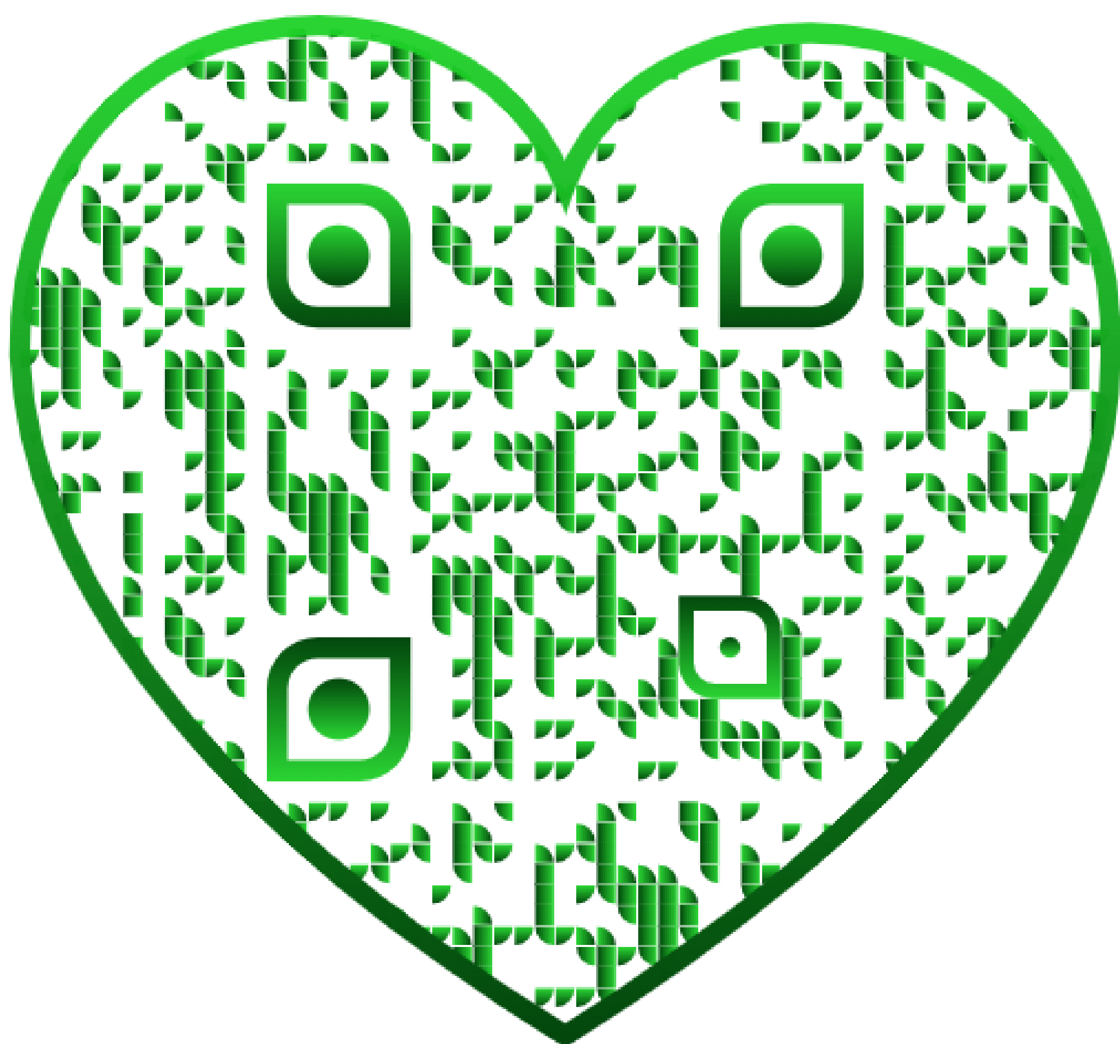
U PE THIN
Mahasi Yogi

MÉTODO PARA PRÁTICA DA CONTEMPLAÇÃO

Os exercícios que devem ser praticados para desenvolver a contemplação e os vários graus da "Introspecção" (Vipassanã Nãna) serão descritos de acordo com a experiência adquirida. Para os principiantes, será usada uma linguagem clara e simples.

ESTADO RESPIRATÓRIO

Todo quele que desejar sinceramente desenvolver a contemplação e atingir a "Introspecçao" (Vipassanã Nãna) durante a sua vida deve, em primeiro lugar, abandonar todos os pensamentos e ações ligados a vida mundana enquanto durar o treinamento. Deve também observar, estritamente, as regras da disciplina (Sila) previstas para leigos e monges, respectivamente. Estas medidas de purificação do caráter são essenciais como o passo inicial ao desenvolvimento apropriado da contemplação e têm decisiva importância para alcançar a "Introspecçao" (Vipassanã Nãna). O discípulo deve ter plena confiança neste estado de pureza da conduta que o conduzirá até o seu objetivo. Se por acaso, o discípulo falta com



respeito a um Nobre (Arya), ou lhe falta com menos prezo, ou malícia, ele deve pessoalmente, ou através do seu Instrutor de Meditação (Kamínatthãna Achariyaj , apresentar o seu pedido de desculpas. Nos "Comentários" é especialmente recomendado que o discípulo deve ficar confiado ao Buda durante o período de treinamento. A vantagem desta ação é que ele não ficará assustado, ou alarmado, caso apareçam visões durante a contemplação. Nos mesmos "Comentários" é
feita menção também à direta orientação, a cargo do Instrutor de Meditação (Kammattahãna Achariya). Pode, este último, falar- lhe francamente sobre o seu trabalho na contemplação e dar-lhe as necessárias diretivas. Tanto pode o discípulo confiar-se a Buda como, ao mesmo tempo, confiar-se ao seu Instrutor. Ele deve esforçar-se para seguir a risca as instruções que recebe. Nirvana (Libertação) é puro e bom. Magga (o Caminho para o Nirvana) também é puro e bom. Este curso intensivo de treinamento da contemplação o conduzirá a Magga Nibbãna (Caminho para o Nirvana, Contemplação e Libertação). O discipulo deve voltar a sua mente para esse grande objetivo, desejando ardentemente que o seu treino seja feito com muito sucesso.

Cursos intensivos de treinamento da Contemplação foram feitos, invariavelmente, por muitos Budas e Ariyas que atingiram o
Nirvana. É motivo de satisfação para o discípulo ter a mesma oportunidade de palmilhar o mesmo caminho e participar do mesmo método de treinamento. Com estes pensamentos animadores, o discípulo deve começar por se devotar inteiramente a Buda, analisando profundamente as "Nove Principais Características de Buda". O discípulo deve dar expansão a toda a sua benevolência, não só para com o seu espírito protetor, como também para com todos os seres vivos em todo o Universo. Se for possível, ele poderá até considerar por um momento a sua condição sempre próxima da morte e o estado de decomposição que o seu corpo apresentará após a sua morte.

Para começar os exercícios de treinamento, a melhor postura é a de pernas cruzadas. O praticante se sentirá mais confortável, se conservar as pernas suficientemente afastadas para evitar fazer pressão de uma contra a outra. Para os que não estão habituados a sentar no chão e que poderão considerar esta posição um empecilho para a concentração, estes deverão sentar-se da maneira a que estão mais habituados. O praticante deve proceder durante os exercícios da contemplação de acordo com as seguintes instruções:

LIÇÕES BÁSICAS PARA OS EXERCÍCIOS DA CONTEMPLAÇÃO
LIÇÃO I - (Começo)

O praticante deve voltar sua mente para o abdômen. Ele passará a prestar atenção na "subida" e "descida" do seu abdômen. Se estes momentos não forem acentuados, o praticante deverá colocar uma ou as duas mãos sobre o abdômen. Depois de alguns momentos, o movimento provocado com a inspiração e a expiração, para cima e para baixo, respectivamente, torna-se bem perceptível. Então, uma nota mental "**subindo**" para o movimento para cima, e "**descendo**", para o movimento para baixo, deve ser feita cada vez que um destes movimentos se verifica. Todo o esforço deve ser feito, para se ter a consciência do momento em que cada movimento se efetua.

Poderá parecer à primeira vista que essa espécie de exercício leva somente ao conhecimento da forma do abdômen e não ao
verdadeiro movimento dele para cima. Não se deve ficar entregue a estes pensamentos e

sim continuar com firmeza a prática. Para principiante, é este o único método fácil para desenvolver a atenção (Sati) , a concentração da mente (Samãdhi) e a introspeção (Nãna) na contemplação. À medida que a prática avança, a maneira do movimento sem a forma se tornará bem clara. A habilidade para conhecer o processo físico e mental (Nãma-Rupa) , em sucessão, nos seis orgãos sensoriais, só será adquirida quando a contemplação (Vipassanã) estiver completanente desenvolvida. Contudo, para o principiante, cuja atenção (Sati) e a concentração da mente (Samadhi) são ainda fracas, é difícil fixar a sua mente em cada momento que ocorre, sucessivamente; ele pode até pensar que se acha em um impasse, por não poder fixar a sua mente em cada momento, ou ainda, ele pode perder tempo, buscando os objetos da mente. Os movimentos de "subida" e "descida" estão sempre presentes e não há, praticamente, necessidade de olhá-los. E muito fácil para o principiante manter sua mente voltada para estes movimentos. Por tal motivo, esta primeira explicação se constitui no exercício básico durante este treinamento. Mais algumas lições sobre os exercícios a serem executados pelo praticante serão dadas a medida que ele for progredindo. O principiante deve continuar com este exercício do conhecimento dos movimentos de "subida" e "descida" do abdomen, através das notas mentais "subindo" e "descendo", acompanhando o ritmo de cada movimento, respectivamente. O
principiante não deve pronunciar as palavras "subindo", "descendo"; a respiração profunda ou rápida deve ser evitada; se isto for feito, o praticante ficará cansado e não poderá prosseguir com a prática. É muito importante que esta prática seja feita sem alterar a respiração normal e natural.

LIÇÃO II

Durante o exercício da atenção dos movimentos "subindo" — "descendo", outros momentos mentais, intenções, idéias, imaginações, etc., podem também se tornar claros entre uma e outra nota mental ("subindo" — "descendo"). Esses momentos devem ser observados, tão logo se verifiquem. A nota mental correspondente a cada um deve ser feita concomitantemente.

ILUSTRAÇÃO

Se o praticante imaginar alguma coisa, a nota mental será "imaginando"; se es tiver pensando em alguma coisa, a nota mental será "pensando"; se estiver refletindo — "refletindo"; se tiver uma intenção — "pretendendo"; se compreender — "compreendendo", e assim por diante. Se por acaso o praticante sentir que a sua mente divaga do objeto da meditação, a nota mental será "divagando", se na sua imaginação ele for a algum lugar "indo"; se ele chegar "chegando"; se ele encontrar uma pessoa — "encontrando"; se discutir com ela — "discutindo"; se lhe aparecer a visão de uma imagem, uma luz, uma cor "vendo". As notas mentais sobre o que ocorre devem ser feitas repetidamente, até que todos estes pensamentos passem. Após o desaparecimento dos pensamentos o praticante deve voltar a praticar o que aprendeu na primeira lição sobre a observação — "subindo" — "descendo", regularmente, sem interrupção. Enquanto estiver assim ocupado, se tiver a intenção de engolir a saliva, deverá ser feita a nota mental "pretendendo"; no ato de engolir "engolindo"; se tiver a intenção de cuspir "pretendendo"; quando realizar o ato de cuspir "cuspindo". Em seguida, deve voltar ao exercício da observação do abdômen — "subindo" — "descendo"; se tiver a intenção de inclinar o pescoço "pretendendo"; no ato de inclinar "inclinando"; se tiver a intenção de colocar o pescoço ereto — "pretendendo"; ao realizar a ação — "colocando". As ações de inclinar e colocar o pescoço na posição ereta devem ser executadas bem

lentamente. Depois destas ações voltar aos exercícios, da observação do abdômen “subindo” — “descendo”.

LIÇÃO III

À medida que o discípulo estiver praticando a contemplação em determinada postura (sentado ou deitado), por um longo período de tempo, ele poderá ter uma sensação de cansaço ou de desconforto e endurecimento das pernas. Nestes casos, ele deve voltar a sua atenção para os lugares onde se manifestam as sensações mencionadas na contemplação com as notas — “cansado” — “cansado” — “dormência” — “dormência” de uma maneira ritmada — nem muito devagar nem muito depressa. Geralmente estas sensações vão enfraquecendo até desaparecer completamente. Também pode acontecer que estas mesmas sensações aumentem a tal ponto que se tornem insuportáveis. Nestes casos, se o praticante resolver mudar de posição, ele tem que fazer primeiro a nota mental “pretendendo”, “pretendendo”, e, logo em seguida, poderá começar a mudar a posição contemplando cada detalhe dos movimentos na sua respectiva ordem.

ILUSTRAÇÃO

Se houver a intenção de levantar a mão ou a perna — “pretendendo” — “pretendendo”; durante o ato de levantar “levantando” — “levantando”; se houver necessidade de espreguiçar-se “espreguiçando” — “espreguiçando”; se tiver necessidade de se inclinar — “inclinando” — “inclinando”; se tiver necessidade de largar alguma coisa — “largando” — “largando”; se tocar alguma coisa — “tocando” — “tocando”. Todas estas ações devem ser praticadas lentamente. Tão logo o praticante se encontre na nova posição, ele deve reiniciar a sua contemplação — “subindo” — “descendo”. Se, porventura, ele sentir qualquer incômodo nesta nova posição podará proceder de igual modo.

Se o praticante sentir uma coceira em qualquer parte do corpo, ele deverá fazer uma nota mental ao mesmo tempo que focalizar a sua mente no lugar correspondente,dizendo: “coçando” — “coçando”, de uma maneira regular, nem muito devagar, nem muito depressa. Se a sensação desaparecer, o praticante deverá voltar à observação dos movimentos do abdômen — “subindo” — “descendo”. Contudo, se a coceira se tornar insuportável e ele pretender coçar-se, a nota mental será — “pretendendo” — “pretendendo”, e, em seguida, levantar a mão com a nota “levantando” — “levantando”, e quando a mão tocar o lugar “tocando” — “tocando”, e então, ao se coçar, a nota será “coçando” — “coçando”; ao chegar quase ao fim e pretender terminar de coçar-se, a nota será “pretendendo” — “pretendendo”, em seguida, ao retirar lentamente a sua mão, a nota será — “terminando” — “terminando” e quando ele recolocar a sua mão no seu primitivo lugar a nota será — “tocando” — “tocando”. Finalmente, o praticante voltara ao seu exercício inicial — “subindo” — “descendo”.

Se o praticante sentir outras espécies de sensações dolorosas, ele deverá manter a sua atenção voltada para elas, fazendo as notas — “doendo” — “doendo” — “sofrendo” — “sofrendo”, “picando” — “apertando” — “apertando”, “cansado” — “cansado”, “tonteira” — “tonteira”. Estas notas mentais devem ser feitas de maneira regular e ritmada. O praticante poderá sentir que as sensações desapareceram, ou então ele notará que as sensações dolorosas estarão aumentando, mas ele não deverá ficar impressionado com este fato, e deverá continuar com a contemplação resolutamente. Se o praticante se comportar desta

maneira, ele vai verificar que a dor cessará. No caso em que as sensações atinjam a um nível insuportável, ele não deverá prestar atenção a elas e prosseguir com a contemplação do abdômen — “subindo” — “descendo”.

Em alguns casos, o praticante, tão logo se verifiquem alguns progressos na prática da atenção total (Samãdhi), poderá sentir sensações de dor insuportáveis. Algumas vezes aparece uma sensação de estar engasgado ou de sendo asfixiado; noutras, haverá a sensação de estar sendo espetado por uma faca ou por um objeto afiado e pontudo, uma sensação de queimadura em todo o corpo, a sensação de estar sendo picado por agulhas de pontas muito finas, ou ainda, a sensação de ter uma porção de insetos andando por todo o corpo. Também ele poderá sentir sensações de frio intenso, picaduras, mordidas, etc. Assim que o praticante cessar a contemplação, tudo isto desaparece. Logo que ele retoma a contemplação, e fica em atenção total, (Samâdhi) elas podem voltar todas, as sensações desagradáveis. Estas sensações dolorosas não têm caráter sério, nem são qualquer forma de doença; são fatos comuns e estão sempre presentes no corpo mas, como a mente, em condições normais, se acha ocupada com assuntos de maior relevância, estas coisas se passam de uma forma obscura. Com o desenvolver da contemplação, as faculdades mentais se tornam mais profundas, o praticante fica numa posição de ter consciência destas sensações, não havendo, portanto, motivo para preocupação. O praticante deve prosseguir firmemente com a contemplação destas sensações dolorosas até que ele as supere e até que elas cessem. Assim procedendo, nenhum dano ele sofrerá. Se o praticante se intimida e vacila, parando a contemplação, ele vai reencontrá-las tão logo esteja desenvolvida a contemplação. Se, pelo contrário, ele prosseguir com a prática da contemplação, vencerá essas sensações dolorosas para sempre.

Se o praticante desejar balançar o corpo, deverá anotar — “pretendendo” — “pretendendo”, e no ato de balançar — “balançando” — “balançando”. Em certas ocasiões podera acontecer que o praticante se surpreenda balançando o corpo para direita e esquerda, mas isto não deve ser motivo de preocupação. Entretanto, ele não deve sentir nenhuma satisfação nisso e desejar que esse fato se repita. Ao mesmo tempo, ele deve saber que, se tiver a mente voltada para este balanço, o mesmo cessará automaticamente. Ele poderá anotar — “balançando” — “balançando”, de uma maneira normal e ritmada, até que cesse. Se o balanço continuar com intensidade, a despeito da nota mental, ele deve se encostar na parede, deitar-se na cama e continuar com a contemplação. Se tiver tremuras, deve proceder da mesma maneira. À medida que se desenvolve a contemplação poderão surgir, de vez em quando, estremecimentos, ou, ainda, pode aparecer um arrepio que passa pelas costas, ou mesmo pelo corpo todo. Isto nada mais é que uma sensação de interesse e de prazer (Piti) e que naturalmente, ocorre durante a contemplação, quando ela é bem feita. Quando a atenção está fixa na contemplação pode-se ser sobressaltado, ao menor som. Isto acontece porque o praticante se acha apegado a impressões sensoriais (Phassa) durante o seu estado de concentração. O praticante deve fazer uma nota mental sobre a sua intenção de mudar a posição dc seu corpo, ou das suas pernas e braços, assim procedendo em todas as fases do movimento, vagarosamente. Se aparecer sede a nota mental é “sedento” — “sedento”; se tiver a intenção de levantar-se, a nota é “pretendendo” — “pretendendo”; e até completar o ato de levantar-se, todos os movimentos nos menores detalhes devem ser acompanhados da nota — “levantando” — “levantando” até completar o movimento e poder fazer a nota — “de pé”, quando olhar para frente — “olhando” — “olhando”; quando decidir continuar a andar — “pretendendo” — “pretendendo”; quando começar a andar, a nota é ” — “andando” — “andando”, ou então “esquerda” — “direita”. Durante a caminhada é muito importante ter consciência de todos os momentos em cada passo, do princípio ao fim.

Quando o praticante está dando um passeio ou fazendo exercícios andando deve executar duas notas mentais, alternadas “levantando - baixando” — “levantando - bai xando”. A medida que ele adquirir prática suficiente deste método, uma nota mental em três partes poderá ser feita para cada passo, assim: “para cima” — “para frente” — “para baixo”.

Quando ele depara com o depósito de água, ao chegar perto, a nota é: “vendo” — “vendo”; quando parar — “parando”; quando estender a mão “estendendo”; quando tocar o copo — “tocando”; quando pegar o copo — “pegando” quando a mão mergulha o copo na água — “mergulhando”; quando a mão traz o copo à bôca — “trazendo”; quando o copo toca os lábios — “tocando”; quando ele sente o frio, ao tocar a água a sua bôca, — “frio”; ao engolir, “engolindo” — “engolindo”; quando devolver o copo — “devolvendo” — “devol vendo”; quando retirar a mão — “retirando” — “retirando”; quando deixar cair a mão “caindo” — “caindo”; quando a sua mão, ao cair, tocar o lado do corpo — “tocando” — “tocando”; quando pretende voltar “pretendendo” — “pretendendo”; quando dá a volta — “voltando” — “voltando”; quando começa a caminhar — “caminhando” — “caminhando”; chegando ao lugar onde tem a intenção de parar — “pretendendo” — “pretendendo”; quando pára — “parando” — “parando”. Se ele ficar de pé por alguns instantes, deverá continuar com a contemplação — “subindo” — “descendo”. Se tiver a intenção de sentar-se — “pretendendo”; quando se dirige para o lugar onde deve sentar-se — “andando” — “andando”; quando chega ao lugar — “chegando”; quando se volta para sentar-se — “vi rando” — “virando”. Ele deve sentar-se lentamente com toda a sua atenção voltada ao movimento para baixo. Ao colocar pés e mãos na posição devem ser feitas notas mentais. Deverá continuar com a contemplação — “subindo” — “descendo”.

Quando ele tem a intenção de deitar-se a nota é — “pretendendo”; todas as ações ligadas ao movimento de deitar-se devem ser contempladas com as notas: “levantando - levantando”, “distendendo - distendendo”; “recostando - recostando”; quando estiver já deitado “repousando - repousando” quando o corpo tocar o travesseiro — “tocando - tocando”. A contemplação dos movi mentos de todas as ações para colocar as mãos, as pernas e todo corpo em posição deve continuar. Todos os movimentos relativos a estas posições devem ser executados vagarosamente. Voltará, então, a contemplação do abdômen — “subindo - descendo”. Se sentir qualquer sensação, deverá fazer a nota mental correspondente, como já foi explicado anteriormente. A contemplação de todas as ações já descritas, ou de quaisquer outras, poderá ser feita da mesma maneira que se faz na postura sentada. No caso em que não haja nenhuma nota mental a fazer, o praticante deve voltar a contemplação “subindo” — “descendo”; se sentir sono a nota é “sonolento” — “sonolento”. Quando o praticante adquire a concentração suficiente na contemplação, verificará que a sonolência desaparece e ele vai sentirse bem. Deve, então voltar a contemplação — “subindo” — “descendo”. Se acontecer que ele não possa vencer a sonolência, deverá continuar com a sua contemplação até adormecer.

O sono nada mais e do que a continuação do estado de subconsciência (Bhavanga). É semelhante ao primeiro estado de renascimento da consciência e ao último estado de consciência no momento da morte. Este estado de consciência é fraco e não tem capacidade para reconhecer qualquer objeto. Durante o estado de vigília, este estado de subconsciência (Bhavanga) ocorre, regularmente, nos espaços de tempo entre: **ver**, **ouvir**, **pensar,** etc. Como estes estados de subconsciência (Bhavanga) têm breve duração, não são claros e geralmente passam despercebidos. Este estado de subconsciência (Bhavanga) se prolonga durante o sono; eis por que, durante o sono, não se pode praticar a contemplação.

Ao acordar, o praticante deve iniciar, imediatamente, a contemplaçao com a nota mental — “despertando” — “despertando”. Para o principiante, talvez não seja possível começar no primeiro momento após o despertar, contudo ele deve dar início tão logo lhe venha à lembrança a prática da contemplação. Por exemplo, se ele começar a refletir sobre qualquer assunto, dará início à contemplação, com a nota — “refletindo” — “refletindo”. Em seguida, dará continuidade a contemplação — “subindo” — “descendo”. Todos os movimentos do corpo, ou seja, virar-se, inclinar-se, espreguiçar-se, etc. devem ser contemplados. Se o pensanento a respeito da hora vier à mente, a nota será — “pensando” — “pensando”; se tiver a intenção de levantar-se, a nota será — “pretendendo” — “pretendendo”; quando se preparar para levantar — “preparando” — “preparando”; quando começar lentamente o movimento de levantar — “levantando” — “levantando”; quando voltar a posição sentada — “sentando” — “sentando”; se permanecer na posição sentada deverá continuar a contemplação — “subindo” — “descendo”.

Quando o praticante estiver lavando o rosto ou tomando banho deve praticar a contemplação de todos os movimentos correspondentes a todas as ações na sua ordem, tais como: “olhando” — “pegando” — “mergulhando” — “derramando água” — “sentindo frio” — “esfregando”, etc. Enquanto estiver se vestindo, ou arrumando a cama, fechando ou abrindo a porta, pegando ou largando qualquer coisa, deve estar completamente empenhado na contemplação de todos os pormenores destas ações. Tarnbém deve estar muito atento na contemplação na hora da refeição, começando com a nota — “vendo”; ao arrumar a refeição no prato — “arrumando” — “arrumando”; quando traz o alimento à boca — “trazendo”; quando inclina a cabeça — “inclinando”; quando o alimento toca os lábios — “tocando”; quando coloca o alimento na boca — “colocando”; quando fecha a boca — “fechando”; quando retira suas mãos — “retirando”; quando as suas mãos tocam o prato — “tocando”; quando estica o pescoço — “esticando” — “esticando”; quando mastiga — “mastigando” — “mastigando”; quando sente o gosto do alimento — “provando” — “provando”; quando engole o alimento ” — “engolindo” — “engolindo”; quando o alimento toca os lados da garganta — “tocando” — “tocando”. Assim, deverá continuar a contemplação durante a refeição, até o seu final. No começo da prática haverá muitas omissões mas o praticante deve continuar sem desânimo. A medida que a prática se desenvolve haverá um menor número de omissões. Com a continuação da prática o praticante ficará capacitado a perceber ainda maiores detalhes do que foi aqui mencionado.

PROGRESSOS NA CONTEMPLAÇÃO

Depois de um dia e uma noite de prática, o discípulo verificará que um considerável progresso foi feito; assim, poderá prosseguir com a observaço dos movimentos do abdômen — “subindo” — “descendo”. Ele irá observar que há uma lacuna entre os movimentos — “subindo” e “descendo”. Se se achar na postura sentada poderá preencher a lacuna com a nota mental — “sentindo” — “descendo” — “sentindo” — “sentindo” — “subindo” — “sentindo”... Enquanto for feita a nota mental “sentindo” deve manter a sua mente na posição ereta de seu corpo. Se se encontrar na postura deitada, deverá proceder assim — “deitado” — “subindo” — “descendo” — “deitado” — “subindo” — “descendo” — “deitado”. Se ainda houver facilidade de fazer uma nota mental em três etapas e, se se verificar uma lacuna no fim da nota “levantando”, bem como no fim da nota “descendo”, poderão ser feitas as seguintes notas: “levantando” — “sentindo” (ou deitado) , — “descendo” — “sentindo” (ou deitado). Tão logo apareça alguma dificuldade em fazer uma nota em três ou quatro etapas, o praticante deve voltar a nota em duas etapas — “subindo” — “descendo”.

Enquanto o praticante se acha empenha do no seu modo usual de contemplação, qualquer movimento do seu corpo ou qualquer objeto que ele veja, ou qualquer som que ele ouça, não devem preocupá-lo de modo algum. Desde que a mente fique atenta aos movimentos — "subindo" — "descendo", fica bem claro que ela também está atenta para ver e ouvir, mas se o praticante olhar deliberadamente para um objeto deverá fazer, duas ou três vezes, a nota — "vendo", e logo em seguida, continuar com a contemplação "subindo" — "descendo". Se qualquer pessoa, do sexo feminino ou masculino, aparecer, a nota será — "vendo", duas ou três vezes. Em seguida, voltar a contemplação — "subindo" — "descendo". Se ouvir alguma voz a nota será, duas ou três vezes — "ouvindo'' e voltar a primitiva contemplação — "subindo" — "descendo". Se ocorrer barulho de vozes muito altas, latidos de cão, cantos, etc., a nota mental a ser feita duas ou três vezes e — "ouvindo". Logo após, voltar a contemplação do abdômen — "subindo" — "descendo". Se não for possivel contemplar visões ou vozes, poderá acontecer que o praticante se perca em reflexões a respeito dessas coisas, ao invés de continuar com a contemplação — "subindo" — "descendo" intensamente e, nessas condições, a contemplação se tornará menos distinta e menos clara. Desta maneira, os vícios da mente (Kilesas) são estimulados e difundidos. Se reflexoes desta natureza ocorrem, a meta mental será — "refletindo", duas ou três vezes e voltar a contemplação. Se ocorrer alguma omissão da nota mental em relação a qualquer movimento a nota será — "esquecendo", e, em seguida voltar à contemplação usual. Algumas vezes poderá parecer que a respiração enfraqueceu e que os movimentos — "subindo" — "descendo" são fracos e não bem definidos. Nestes casos, na postura deitada, a nota será — "jazendo" — "tocando" e, na postura sentada, a nota será " — "sentando" — "tocando". Durante a contemplação — "tocando" — a mente não deve ficar presa a um só lugar, mas em diferentes lugares, pelo menos em seis ou sete, sucessivamente.

LIÇÃO IV

Depois de algum tempo de treinamento, o praticante poderá sentir preguiça por não sentir nenhum progresso real no seu trabalho então a nota será: — "preguiçoso" — "preguiçoso". Antes que o praticante adquira a capacidade na atenção total (Sati), a agudeza da mente (Samãdhi) e a introspeção (Nãna) poderá cair em dúvida sobre o acerto do método de treinamento e sua utilidade. Nestes casos, a nota mental será — "duvidando" — "duvidando". Nas ocasiões em que o praticante espera bons resultados, deve prosseguir com a contemplação e a nota será " — "esperando" — "desejando". Algumas vezes ocorrera o pensamento de como o praticante vem desenvolvendo o seu treinamento e nestes casos a nota será — "lembrando" — "pensando". De vez em quando, ele se empenhará examinando qual é o objeto da contemplação,
se a matéria (Rupa) ou a mente (Nãna), e então a nota mental será "examinando" — "examinando". Haverá momentos em que o praticante se sentirá triste porque não vê nenhum progresso em sua contemplação, então, a nota mental será "triste" — "triste". De outra feita, sentir-se-á feliz, porque pensa que está fazendo progressos na sua contemplação, e, neste caso, a nota mental será "feliz". Desta maneira, deverá ser feita uma nota mental para cada momento que ocorra e voltar sempre para a contemplação habitual — "subindo" — "descendo".
O período da contemplação transcorre do mo mento em que o praticante acorda até ao momento que adormece. Desta forma, o praticante se mantém incessantemente ocupado com a contemplação, através do dia e da noite. Não deve haver a perda de um segundo sequer. Com o decorrer da prática o discípulo não se sentirá sonolento e será capaz de praticar a contemplação dia e noite.

SUMÁRIO DAS LIÇÕES

O praticante deve contemplar todos os momentos mentais tão logo ocorram, sejam eles bons ou maus. Todos os movimentos do corpo, mesmo os menores, devem ser contemplados. Todas as sensações, agradáveis e desagradáveis, devem ser contempladas. Todos os objetos mentais ou impressões devem ser contemplados. Se não surgir nenhum motivo especial o discípulo deve prosseguir com a contemplação — "subindo" — "descendo". Se houver necessidade de executar qualquer tarefa, o praticante deve contemplar cada passo com a nota — "caminhando" — "caminhando" — ou então, "esquerda" — "direita". Quando se achar em exercício, o praticante deve contemplar cada passo com urna nota mental em três etapas — "para cima" — "para frente" — "para baixo". O praticante que se empenhar na contemplação dia e noite, ficará habilitado a desenvolver a sua concentração para alcançar o ambicionado estado inicial dos quatro estágios da introspecção (UDAYABAYA NÃNA) dentro de um tempo relativamente curto.